



2020年 10月 献立表

* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園



		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ	
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	木		麦茶	人参ピラフ <small>(精白米、人参、パセリ粉、鶏ガラ、塩、バター)</small>	クリスマスチキン <small>(鶏肉、コンブ、卵、小麦粉、醤油、鶏ガラ、酒、おろしにんにく、おろし生姜、油)</small>	トマト煮 <small>(キャベツ、玉葱、ホールトマト缶、ケチャップ、中濃ソース、鶏ガラ)</small>	★タラモサラダ(ギリシャ) <small>(じゃが芋、レタス、たらこ、マヨネーズ、スキム)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(水菜、コーン缶)</small>	バナナ	マーブルケーキ <small>(小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、ベーキングパウダー、ココアパウダー)</small>
2	金		牛乳	ごはん(精白米)	ちくわの甘辛煮 <small>(ちくわ、玉葱、人参、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	切り昆布の炒め物 <small>(切り昆布、油揚げ、砂糖、醤油、ごま油)</small>	もやしの塩ごま油和え <small>(もやし、小松菜、塩、ごま油)</small>	みそ汁 <small>(長葱、なめこ)</small>		ハムチーズパン <small>(小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、ベーキングパウダー、ココアパウダー)</small>
3	土		牛乳	焼きうどん <small>(うどん、豚肉、キャベツ、人参、もやし、醤油、塩、中華あじ、かつお節、油)</small>		胡瓜のゆかり和え <small>(胡瓜、ゆかり)</small>			グレープフルーツ	鮭おにぎり <small>(精白米、鮭フレーク、塩、白ごま)</small>
5	月		牛乳 プルーン	ごはん(精白米)	★チンジャオロース(中国) <small>(豚肉、筍、ピーマン、玉葱、醤油、酒、砂糖、みりん、油)</small>	白菜の中華風クリーム煮 <small>(白菜、ベーコン、牛乳、おろしにんにく、鶏ガラ、塩、ごま油、片栗粉)</small>	トマトともずくの酢の物 <small>(トマト、もずく、醤油、酢、砂糖)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(ニラ、白ごま)</small>		チーズスコーン <small>(ホットケーキミックス、ダイスチーズ、バター、牛乳、スキム)</small>
6	火		牛乳	ごはん(精白米)	サーモンのねぎ塩焼き <small>(サーモン、長葱、塩、ごま油)</small>	キャベツとしめじの炒めもの <small>(キャベツ、しめじ、ハム、鶏ガラ、塩、油)</small>	梅みそサラダ <small>(大根、梅干し、味噌、砂糖、かつお節)</small>	みそ汁 <small>(玉葱、わかめ)</small>		かぼちゃブレッド <small>(小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、牛乳、スキム)</small>
7	水		牛乳	ごはん(精白米)	厚揚げの回鍋肉風 <small>(厚揚げ、キャベツ、人参、味噌、醤油、砂糖、酒、油)</small>	さつま芋のごま煮 <small>(さつま芋、黒ごま、醤油、砂糖)</small>	切り干し大根のサラダ <small>(切り干し大根、胡瓜、マヨネーズ、スキム)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(コーン缶、小松菜)</small>		きつねうどん <small>(うどん、油揚げ、あさつき、醤油、みりん、塩、かつお節)</small>
8	木		牛乳	ごはん(精白米)	ぶりの照り焼き <small>(ぶり、醤油、砂糖、みりん)</small>	大根となめこの甘煮 <small>(大根、なめこ、味噌、中華あじ、砂糖)</small>	グリーンサラダ <small>(レタス、水菜、塩、粉チーズ、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(じゃが芋、ほうれん草)</small>		★パエリア(スペイン) <small>(精白米、むきえび、玉葱、赤パプリカ、コンソメ、おろしにんにく、ターメリック粉、オリーブ油)</small>
9	金		牛乳	ごはん(精白米)	★タンドリーチキン(インド) <small>(鶏肉、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、塩、おろしにんにく、スキム、オリーブ油)</small>	ジャーマンポテト <small>(じゃが芋、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩、油)</small>	ほうれん草のおひたし <small>(ほうれん草、人参、かつお節、めんつゆ)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(トマト、キャベツ)</small>		マーブルブレッド <small>(小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、牛乳、スキム)</small>
10	土		牛乳	ミートスパゲティ <small>(スパゲティ、鶏挽肉、玉葱、人参、ホールトマト缶、ケチャップ、中華あじ、塩、オリーブ油)</small>		コールスロー <small>(キャベツ、胡瓜、コーン缶、マヨネーズ、スキム)</small>			りんご	ゆかりおにぎり <small>(精白米、ゆかり、塩)</small>
12	月	プルーン	牛乳 プルーン	ごはん(精白米)	豚肉のオイスターソース炒め <small>(豚肉、白菜、もやし、玉葱、オイスターソース、鶏ガラ、油)</small>	人参のマーマレード煮 <small>(人参、砂糖、マーマレード)</small>	りんごとキャベツのマヨサラダ <small>(りんご、キャベツ、マヨネーズ、スキム)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(レタス、白ごま)</small>		おにまんじゅう <small>(さつま芋、小麦粉、砂糖、塩)</small>
13	火		牛乳	ごはん(精白米)	かじきのごま味噌焼き <small>(かじき、白ごま、味噌、みりん、砂糖、スキム)</small>	わかめのガーリック炒め <small>(わかめ、玉葱、コーン缶、おろしにんにく、塩、鶏ガラ、油)</small>	白菜のおかか和え <small>(白菜、人参、かつお節、醤油、塩)</small>	すまし汁 <small>(いんげん、えのき)</small>		クリームパン <small>(小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、牛乳、スキム)</small>
14	水		牛乳	ごはん(精白米)	ツナ炒り豆腐 <small>(絹ごし豆腐、ツナ缶、人参、長葱、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	のりしお大豆 <small>(大豆、あおさ、塩、砂糖、オリーブ油)</small>	かぶの昆布茶和え <small>(かぶ、昆布茶、塩)</small>	みそ汁 <small>(白菜、ニラ)</small>		★ナシゴレン風(インドネシア) <small>(精白米、むきえび、玉葱、黄パプリカ、おろしにんにく、おろし生姜、ケチャップ、ウスターソース、塩、ごま油)</small>
15	木		牛乳	ごはん(精白米)	鶏肉とブロッコリーのクリームコーン煮 <small>(鶏肉、ブロッコリー、クリームコーン缶、牛乳、塩、鶏ガラ、スキム、油)</small>	トマトのボン酢煮 <small>(トマト、玉葱、ボン酢、みりん)</small>	キャベツのマリネ <small>(キャベツ、胡瓜、塩、砂糖、酢、オリーブ油)</small>	すまし汁 <small>(大根、あさつき)</small>		塩焼きそば <small>(中華麺、豚肉、ニラ、もやし、鶏ガラ、塩、油)</small>
16	金		牛乳	ごはん(精白米)	★チリコンカン(アメリカ) <small>(豚挽肉、大豆、ひよこ豆、玉葱、人参、ホールトマト缶、ケチャップ、鶏ガラ、砂糖、スキム、油)</small>	コーンともやしのソテー <small>(もやし、ニラ、コーン缶、中華あじ、油)</small>	ゆでブロッコリー <small>(ブロッコリー、塩、マヨネーズ)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(トマト、舞茸)</small>		レーズンブレッド <small>(小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、牛乳、スキム)</small>
17	土		牛乳	みそ豚丼 <small>(精白米、豚肉、玉葱、もやし、人参、中華あじ、味噌、みりん、酒、油)</small>		チーズサラダ <small>(レタス、胡瓜、粉チーズ、塩)</small>			オレンジ	マカロニきな粉 <small>(マカロニ、きな粉、砂糖)</small>
19	月	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	ちくわの甘辛煮 <small>(ちくわ、玉葱、人参、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	切り昆布の炒め物 <small>(切り昆布、油揚げ、砂糖、醤油、ごま油)</small>	もやしの塩ごま油和え <small>(もやし、小松菜、塩、ごま油)</small>	みそ汁 <small>(長葱、なめこ)</small>		★クラムチャウダー(アメリカ) <small>(アサリ、ベーコン、マカロニ、じゃが芋、牛乳、コンソメ、塩、スキム、パセリ粉)</small>
20	火		牛乳	ごはん(精白米)	あじのねぎ塩焼き <small>(あじ、長葱、塩、ごま油)</small>	キャベツとしめじの炒めもの <small>(キャベツ、しめじ、ハム、鶏ガラ、塩、油)</small>	梅みそサラダ <small>(大根、梅干し、味噌、砂糖、かつお節)</small>	みそ汁 <small>(玉葱、わかめ)</small>		セサミブレッド <small>(小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、牛乳、スキム)</small>
21	水		牛乳	ごはん(精白米)	厚揚げの回鍋肉風 <small>(厚揚げ、キャベツ、人参、味噌、醤油、砂糖、酒、油)</small>	さつま芋のごま煮 <small>(さつま芋、黒ごま、醤油、砂糖)</small>	切り干し大根のサラダ <small>(切り干し大根、胡瓜、マヨネーズ、スキム)</small>	すまし汁 <small>(えのき、とろろ昆布)</small>		★トマトリゾット(イタリア) <small>(精白米、ハム、玉葱、ホールトマト缶、鶏ガラ、塩、砂糖、バター、粉チーズ)</small>
22	木	オレンジ	牛乳 オレンジ	ごはん(精白米)	かれいの照り煮 <small>(かれい、醤油、砂糖、みりん)</small>	大根となめこの甘煮 <small>(大根、なめこ、味噌、中華あじ、砂糖)</small>	グリーンサラダ <small>(レタス、水菜、塩、粉チーズ、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(じゃが芋、ほうれん草)</small>		バナナヨーグルト <small>(ヨーグルト、バナナ、砂糖、スキム、コーンフレーク)</small>
23	金		牛乳	ごはん(精白米)	ガーリックバターチキン <small>(鶏肉、小麦粉、おろしにんにく、塩、醤油、バター)</small>	★ラタトゥユ(フランス) <small>(茄子、黄パプリカ、ホールトマト缶、ケチャップ、鶏ガラ、塩、油)</small>	ほうれん草のおひたし <small>(ほうれん草、人参、かつお節、めんつゆ)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(玉葱、キャベツ)</small>		ウインナーパン <small>(小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、牛乳、スキム)</small>
24	土		牛乳	ロコモコ丼 <small>(精白米、豚挽肉、玉葱、人参、レタス、うずらの卵、ケチャップ、ウスターソース、油)</small>		トマトサラダ <small>(トマト、パセリ粉、塩、酢、砂糖、オリーブ油)</small>			バナナ	スモア風～マシュマロクラッカーサンド <small>(マシュマロ、クラッカー、ココアパウダー)</small>
26	月		牛乳	ごはん(精白米)	豚肉のオイスターソース炒め <small>(豚肉、白菜、もやし、玉葱、オイスターソース、鶏ガラ、油)</small>	人参のマーマレード煮 <small>(人参、砂糖、マーマレード)</small>	★パタス・アリオリー(じゃが芋のんにくマヨ(スペイン)) <small>(じゃが芋、マヨネーズ、牛乳、おろしにんにく、パセリ粉、スキム、塩)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(レタス、白ごま)</small>		牛乳かん <small>(牛乳、スキム、砂糖、粉寒天、みかん缶)</small>
27	火		牛乳	ごはん(精白米)	さばのごま味噌焼き <small>(さば、白ごま、味噌、みりん、砂糖、スキム)</small>	わかめのガーリック炒め <small>(わかめ、玉葱、コーン缶、おろしにんにく、塩、鶏ガラ、油)</small>	白菜のおかか和え <small>(白菜、人参、かつお節、醤油、塩)</small>	すまし汁 <small>(いんげん、えのき)</small>		ジャムサンド <small>(ロールパン、いちごジャム、りんごジャム)</small>
28	水		牛乳	ごはん(精白米)	ツナ炒り豆腐 <small>(絹ごし豆腐、ツナ缶、人参、長葱、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	のりしお大豆 <small>(大豆、あおさ、塩、砂糖、オリーブ油)</small>	かぶの昆布茶和え <small>(かぶ、昆布茶、塩)</small>	みそ汁 <small>(白菜、もやし)</small>		きつねうどん <small>(うどん、油揚げ、あさつき、醤油、みりん、塩、かつお節)</small>
29	木		牛乳	ごはん(精白米)	鶏肉とブロッコリーのクリームコーン煮 <small>(鶏肉、ブロッコリー、クリームコーン缶、牛乳、塩、鶏ガラ、スキム、油)</small>	トマトのボン酢煮 <small>(トマト、玉葱、ボン酢、みりん)</small>	キャベツのマリネ <small>(キャベツ、胡瓜、塩、砂糖、酢、オリーブ油)</small>	すまし汁 <small>(大根、あさつき)</small>		そばろご飯 <small>(精白米、豚挽肉、醤油、おろし生姜、砂糖、油)</small>
30	金		牛乳	ごはん(精白米)	★シェパースパイ～マッシュポテトオープン焼き(イギリス) <small>(豚挽肉、玉葱、じゃが芋、牛乳、スキム、ホールトマト缶、ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラ、塩)</small>	コーンともやしのソテー <small>(もやし、ニラ、コーン缶、中華あじ、油)</small>	ゆでブロッコリー <small>(ブロッコリー、塩、マヨネーズ)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(キャベツ、舞茸)</small>		ハロウィンカップケーキ <small>(南瓜、南瓜の種、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、スキム、バター)</small>
31	土		牛乳	あんかけ焼きそば <small>(中華麺、豚肉、もやし、白菜、人参、醤油、鶏ガラ、塩、片栗粉、ごま油)</small>		塩もみ胡瓜 <small>(胡瓜、塩、昆布茶)</small>			柿	わかめとしらすの混ぜご飯 <small>(精白米、しらす、あさつき、炊き込みわかめ、醤油)</small>

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるのもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

今月は「世界料理」をテーマに献立を作りました。様々な国の身近な料理から普段聞き慣れない料理を取り入れてみました。国の料理や文化に触れ、その国に興味を持ってもらえると嬉しいです♪

